

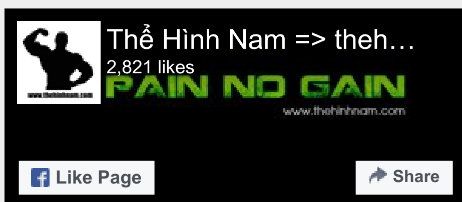





Video hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi với ghế văn phòng

SHARE:     

0



Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!



Xem video hướng dẫn cách tập cơ bụng 6 múi cùng với ghế văn phòng. Bài tập cơ bụng 6 múi dễ thực hiện và mang lại kết quả vô cùng cho vòng 2 của bạn...

- Bao tay - dụng cụ cần thiết cho người tập thể hình
- Lifting Straps - Dây quấn bảo vệ cổ tay và trợ lực nâng tạ
- Bạn nên mua dụng cụ gì khi tập thể hình tại nhà?

Các bạn nam muốn sở hữu cơ bụng 6 múi nhưng lại quá bận rộn với quá nhiều công việc. Vậy thời gian đâu mà đến phòng tập để trui rèn các bài tập cơ bụng cho mình được.

Vậy cơ bụng 6 múi đối với các bạn chỉ là giấc mơ thôi sao ?Không có gì quá khó. Chúng ta hãy cùng xem *video hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi cùng ghế văn phòng.*





"Dụng cụ tập thể hình" này thì đã có sẵn tại nơi làm việc hoặc tại nhà. Nào, chúng ta bắt đầu chinh phục các bài tập cơ bụng 6 múi thôi !

Video hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi với ghế văn phòng

Chúc các bạn thành công

NHÃN: Bài tập bụng 6 múi 62 Bài tập cơ bụng 83 Bài tập cơ bụng 6 múi tại nhà 16 bụng 1 dụng cụ thể hình 4 Tập thể hình tại nhà 118 video 134 Video thể hình 133

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/video-huong-dan-tap-co-bung-6-mui-voi-ghe-van-phong.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM



Bài tập cơ bụng 6 múi với bóng Medicine Ball cho nam giới

Bài tập cơ bụng 6 múi với dây TRX bạn có dám thử trong 10 phút?

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

1 commentaire Google+

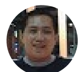


Ajouter un commentaire

Top des commentaires







Quân Lương via Google+ il y a 5 minutes - Partagé en mode public

Video hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi với ghế văn phòng

Các bạn nam muốn sở hữu cơ bụng 6 múi nhưng lại quá bận rộn với quá nhiều công việc. Vậy thời gian đâu mà đến phòng tập để trui rèn các bài tập cơ bụng cho mình được. Vậy cơ bụng 6 múi đối với các bạn chỉ là giấc mơ thôi sao ?Không có gì quá khó. Chúng ta h...

· Traduire

+1 · Répondre

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

 YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

BÀI XEM NHIỀU

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

KhỏeĐẹp.vn

- 12 tư thế Yoga giúp mở rộng khớp háng
  Các bài tập yoga mở rộng khớp háng được các giáo viên yoga ở thành phố New York ưa…
- 8 bài tập Yoga buổi sáng ngay trên giường cho năng lượng tràn đầy
  Bạn có thường cảm thấy mệt mỏi mỗi buổi sáng thức giấc? Sáng ngủ dậy đi làm luôn là…
- 11 bài tập gym tăng cơ ngực cho nam hiệu quả nhất
  Bài tập gym tăng cơ ngực cho nam là bài tập được các chàng tìm kiếm và áp dụng…
- 7 loại sinh tố giảm mỡ bụng cho buổi sáng tràn đầy năng lượng
  Sinh tố giảm mỡ bụng giúp bạn khởi động dạ dày một cách hoàn hảo vào buổi sáng, giúp…
- 3 cách chăm sóc mắt thâm quầng mệt mỏi cho bạn trẻ ra
  Cách chăm sóc mắt thâm quầng, mệt mỏi dưới đây giúp bạn "F5" đôi mắt, không còn quầng thâm…



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

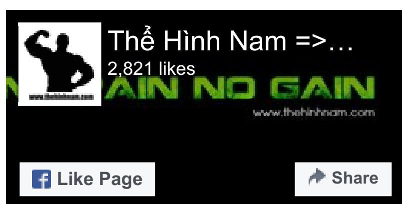
8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE



-->